

Actividades de la cocina con sus hijos

Permitir que sus hijos ayuden en la cocina le ayudará a familiarizarse con diferentes tipos de alimentos.

A los 2 años de edad:

- Limpiar las mesas
- Tirar cosas a la basura
- Deshojar la lechuga
- Lavar las frutas y verduras
- Ayudar a un adulto a guardar los artículos después de las compras

A los 3 años de edad :

- Revolver la mezcla para panqueques
- Amasar la masa
- Poner los ingredientes en la pizza
- Agregar los ingredientes
- Exprimir los cítricos
- Nombrar y contar alimentos

A los 4 años de edad :

- Pelar alimentos como naranjas, plátanos y huevos duros
- Poner la mesa
- Ayudar a medir los ingredientes secos
- Ayudar a hacer sándwiches y ensaladas

Información adaptada de "What You Say Really Matters?" *En Feeding Young Children in Group Settings*, Dr. Janice Fletcher and Dr. Laurel Branen, University of Idaho y www.choosemyplate.gov

CAMBIOS FUTUROS PARA PARTICIPANTES EN WIC

La longitud de la certificación está cambiando para los niños. Se está haciendo este cambio con el fin de facilitar a los participantes por el sólo tener que llevar los documentos necesarios una vez al año, dando más tiempo para hablar de nutrición, salud y preocupaciones o intereses de los participantes.

Este cambio significa:

- Los niños tendrán un tiempo más largo entre las aplicaciones (12 meses en vez de 6)
- Sólo se les pedirá los documentos requeridos (ingresos, identificación, residencia) cada 12 meses.
- Los participantes que soliciten el programa WIC cada año tendrán una cita en el medio del año que se llama un "examen de salud." Esta cita será para los bebés, los niños y las madres lactantes.

Este cambio será efectivo a partir del 5 de Enero de 2015, Usted verá el cambio en la próxima certificación de su hijo.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas

Noviembre 11	Día de los Veteranos
Noviembre 27	Día de Acción de Gracias
Diciembre 12	Reunión del personal
Diciembre 24, <i>Cierra al mediodía</i>	Nochebuena
Diciembre 25	Día de Navidad
Enero 1	Día de Año Nuevo
Enero 19	Día de Martin Luther King Jr.



Eastern Idaho Public Health

Encuétrame en

facebook

EASTERN IDAHO
PUBLIC HEALTH

Noticias de WIC

NOVIEMBRE /
DICIEMBRE
2014



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 877-8339, (800) 866-9992 (voz y TDD). Para español llame al (800)845-6136.

CRIAR HIJOS CON CONDUCTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES

Una de las preguntas más frecuentes que escuchamos de nuestros participantes es "¿qué puedo hacer al respecto cuando mi hijo es delicado al comer?"

Hay varias cosas que usted, como padre o cuidador puede hacer para criar a los niños con conductas alimentarias saludables.

Responsabilidades de Padres y Niños

Saber cuáles son sus responsabilidades como padre y permitir que sus hijos tengan sus propias responsabilidades puede eliminar muchas peleas a la hora de comer.

Responsabilidad del Padre o Cuidador

- Lo que se ofrece-elegir alimentos saludables
- Cuando se ofrecen-programar horarios para las comidas y bocadillos
- Dónde se ofrecen-ofrecer un ambiente tranquilo y agradable

Responsabilidad del Niño

- Cuánto servirse
- Cuál de los alimentos que se ofrecen él / ella va a comer

Si su hijo decide no comer mucho en una comida o bocadillo, no insista-simplemente dejar claro que no habrá más alimentos hasta la siguiente comida o bocadillo. También, asegúrese de darle agua como bebida principal a su hijo. Los niños necesitan 16 onzas de leche al día y 100% jugo debe limitarse a 4-6 onzas por día. Otras bebidas dulces como Kool-aid, Capri Sun, soda, "jugo" (Sunny D), y bebidas deportivas sólo se deben consumir en raras ocasiones.

¡Cuidado con lo que dices!

¡Qué le dices a tu hijo tendrá un impacto en el desarrollo de hábitos saludables de alimentación. Estos son algunos consejos para cambiar frases negativas en positivas!

En lugar de utilizar frases que DIFICULTAN (en **ROJO**), trate de usar frases que AYUDAN (en **VERDE**)

Come eso por mí.

Si no comes un bocado más, me voy enojar.

Frases como éstas enseñan a su hijo a comer para su aprobación y el amor. Esto puede llevar a su hijo tener comportamientos poco saludables, actitudes y creencias sobre los alimentos y sobre si mismos.

Esto es un kiwi; es dulce como una fresa.

Estos rábanos son muy crujientes

Frases como éstas ayudan a destacar las cualidades sensoriales de los alimentos. Animar a su hijo a probar nuevos alimentos.

Eres una niña tan grande; Has terminado todas tus chicharos.

Jenny, mira a tu hermana. Se comió todo su plátano.

Tienes que comer un bocado más antes de retirarte de la mesa.

Frases como éstas enseñan a su hijo a ignorar plenitud. Es mejor que los niños dejen de comer cuando están llenos o satisfechos que cuando se acaban toda la comida.

¿El estómago dice que ya esta llena?

¿El estómago todavía esta haciendo gruñidos de hambre?

¿La pancita ha tenido suficiente?

Frases como éstas ayudan a su hijo a reconocer cuando él o ella está llena. Esto puede evitar comer en exceso.

Vez, que no sabía nada tan malo, ¿verdad?

Esto implica a su hijo que él o ella se equivocó al rechazar la comida. Esto puede conducir a actitudes poco saludables sobre los alimentos o de si mismo.

¿Te gusto eso?

¿Cuál es tu favorito?

A todo mundo le gustan los alimentos diferentes, ¿no es así?

Frases como éstas hacen que su niño se sienta como él o ella está tomando las decisiones. También cambia el enfoque hacia el sabor de la comida en lugar de quién tiene la razón.

Deja de llorar y te daré una galleta.

Conseguir un premio de comida cuando está alterado enseña a su hijo a comer para sentirse mejor. Esto puede conducir a comer en exceso.

Lo siento que estás triste. Ven aquí y te daré un fuerte abrazo.

Premie a su niño con atención y palabras amables. Consolar con abrazos y conversaciones. Mostrar el amor al pasar tiempo juntos y divertirse.

Continúa en la parte posterior....